

హామూరా గరీబ్

ఎడ్యుకేషనల్ టెలిగ్రాం గ్రూప్



ఆకలి, నిద్ర,

లైంగిక కోరికలని అదుపులో పెట్టి

చదవడం ఎలా?

శరీరం ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవడం ఎలా?

హైదరాబాద్
వెళ్ళిన
యువత
జీవితం



హామరా గర్మిక బలగ్రాం గ్రూప్ రంజిత్ కేమ్, 7075167065.

చదువుకి బిటంకాలను తగ్గించుకోవడం ఎలా?

అందరికీ నమస్కారం,

ఈ వ్లాసంలూ

1) పల్లె నుండి పట్నం చాటపట్టిన యువకుల జీవన విధానం
తెలుసుకుంటారు (మీరు అందులో వుంటే పెంటనే ఎదుటే రండి).

2) త్రంగిక క్రోధాలను నిమంత్రిస్తూ చదవడం ఎలా?

3) నిద్ర ను కంట్రోల్ చేయడం ఎలా?

4) భార విధానం ఎలా వుండాలి.

5) టైం టేబుల్

చూర్చి తెలుసుకుంటారు.

ప్రీ.

రంజిత్ కేమ్ .

7075 16 7065.

భికరి, నిద్ర, త్రింగికత ను నిమంత్రించడం ఎలా?
ఎక్కువ సేపు చదవడం ఎలా?
హమారా గతిక్ గ్రూప్ - రంజిత్ కేమ్, 7075167065

గౌరవనిమిత్తన గ్రూపు సభ్యులకు నమస్కారం.

భికరి, నిద్ర ను తట్టుకొని చదవడం ఎలా? అనే ప్రశ్నం
రాముడం వెనక బలమైన కారణం వుంది...

నాల మంచి నిరుద్దోగులు "నిద్ర" కు వారి జీవితాలను త్రోగం చేస్తున్నారు.

ఎంతో కష్టపడి ప్రావీణ్యం చేసి, కూర్చుండి చేసి, వాళ్ళ దగ్గర

వీళ్ళ దగ్గర ప్రశంసలు మిక్కిలి తక్కువ కొడుకుకు ఉద్దోగం వస్తుందని

వాళ్ళి HYD (హైదరాబాద్) కి పంపిస్తే, వాడు ఉద్దోగం కోసం

వెతుకుతున్న...

ఉద్దోగం కోసం చదువుతున్న అంటు త్రింది పనులు చేస్తున్నారు (కొందరు)

(1) రాత్రి 12 తేదా 1am వరకు వాడు MOBILE చూస్తూ
chatting చేస్తూ, స్టేట్స్ ల చూస్తూ గడుపుతాడు...

తేదా 12 రూంలు వివడికైన ఒకటికి లాప్ టాప్ వుంటుంది
దాంట్లో సినిమాలు, ట్రైలర్ ల చూస్తూ లేపు Online లు

వి సినిమాకి టికెట్ బుక్ చేయాలి. వి App లు cash back
వుందని వెతుకుతూ రాత్రి 12 తేదా 1 వరకు నిద్రపోడు...

(3) అందరు పడుతున్నారట ఒకడు రాత్రి తెల్లవారే చాక
porn video ల చూస్తూ పరేషాన్ లా వున్నాడు.../వుంటాడు.

వీరంత ఉడమం || గం|| వరకు నిద్ర లేవరు...

కొంత మంది త్రేసి పానీ మెహం తోనే Tea తగడానికి
వెళ్తురు..

కొంత మంది చాచాపు 85% (HYD) డ్రాగలర్లు ఉక్కిరిన బట్టలు
వేసుకోరు, స్నానం కూడా గుర్తువస్తే మరీ శరీరం దురదగా
మారితేనే చేస్తున్నారు...

చాలా మంది HYD పేరుతో పిలవబడుతున్న డ్రాగలర్లు
గంటకు ఒక్క సిగరెట్ ముట్టిస్తున్నారు... ఇది అత్యంత
ప్రమాదం...

వివాదాన్ని ఊరు నుండి ప్రంట్ Exam రాముడానికి వస్తే వాళ్ళ
తిసుకుళ్ళు, Exam నుంట్లో చూపించి Exam రాముండా
సామంత్రం వాడికి ఇతన్ తెచ్చి, వాడి చగ్గర బ్రేరు పాల్చి
తిసుకొచ్చి తెల్లరే చాక మనూల్లో గా పొరి విమోచిరా...
నీ పొరి విమోచిరా అంటూ ముచ్చట్లు పెడుతున్నారు....

వ్యాళ్ళ రూమల్లో చెప్పడం ఉతుకుడు ముచ్చట ఉవురితే తెలమలే

అంత మొత్తు మొత్తు వాసన....

రూమ్ లో ఒక్క మూలకు తొగి పడేసిన ఇద్దరు కుప్పను

ఈరు నుండి వచ్చిన friend కి చూపేస్తూ...

అవన్ని మావేరా మా రూమ్ ల ఎవడికి తొగిబుద్ధి

అయిన కతం రాత్రి చినర్ కు తెలయకుండా చిద్దు

తెచ్చినమా క్రొసున్నమా...

బి ఇంకా నీసల బాగుంటే మొన్ననే కొన్ని అపకరినం
అంటడు...

అసలు వారు ఎందుకొసం అక్కడికి వెళ్ళారు....

వారు ఏం చేస్తున్నారు..

తల్లి దండ్రుల కష్టాన్ని సగరిట్ లాగా పోయి

చాడు లాగా తొగిస్తున్నారు....

చదువు భరించనే రాదు... కొద్దిగా మంచిగా వున్నవారు లెబ్రెరాకి

వెళ్ళి చదువుకుంటారు.

చూడండి.. మనకు ఎమట ఎలా అయితే బాక గడిమారం
ఉండో, దేహం లాసల కూడ బాక గడిమారం వుంటుంది.

దానినే జీవ గడిమారం (Biological clock) అంటారు

అంటే దేహం లా వున్న ప్రతి కణము బాక నిర్దిష్ట

సమయ పాలనను అనుసరిస్తుంది / పాటిస్తుంది..

మనం ఏం చేమాల అంటే "కలం అలసి పోకుండా,"

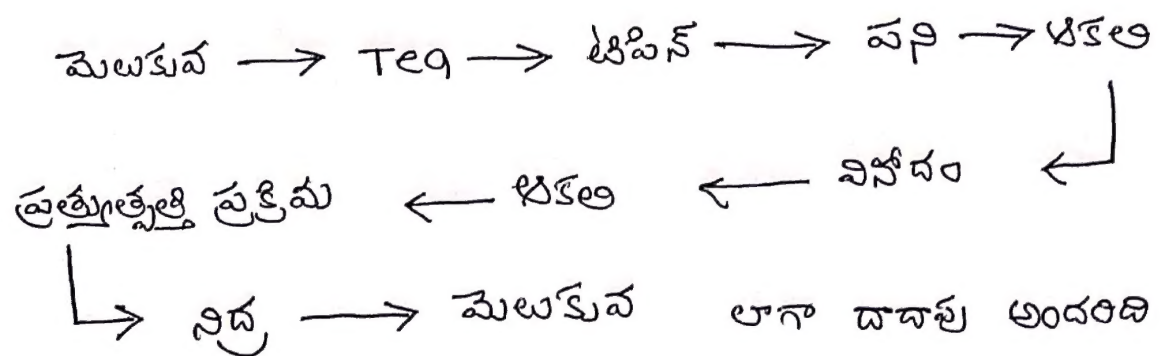
"మత్తు లాగి జరిపొకుండా"

చూసుకోవాలి....

ఇది మనచుట్టూ ఉన్న వాతవరణం, మన దినచర్య లా ఇలాగా

మనం చేసే పనులపై బిడారపడి వుంటుంది.

మరిన్ని జీవ గడిమారం లా...



బాకే లాగా వుంటుంది,

మనం ఇప్పుడు మన జీవగడిమారాన్ని మనకు తగ్గట్లు మార్చుకుందాం...

(I) నిద్రను నిమంత్రించడం ఎలా?

నిద్ర ను కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా మనం వికల సేపు చదువ వచ్చు.

మరి నిద్ర విందుకు వస్తుంది...

a) -చేసే పని ఇంట్రెస్ట్ తీసుకోవడం..

b) వికల సేపు cell phone నుండి దూరం ద్వారా దాని light

కట్టే అంత ప్రమాదం దాని వలన కళ్ళు బలహీనమవు

నిద్ర వస్తుంది.

c) రాత్రి బిల్ స్ల్యాంప్ నిద్రపోవడం.

d) అవసరంకి మించి తినడం

e) మాంసహారం తిసుకోవడం

f) కూరగాయలు, బియ్యం కూరలు తక్కువ తినడం

g) బియ్యం, ఫైన్స్/ బిల్ స్ల్యాంప్ తరచుగా తిసుకోవడం..

h) సిగరెట్ తాగడం వల్ల అందులో "నికోటిన్" అనే

బిల్ స్ల్యాంప్ మెదడును కత్తిరించడానికి దాని ప్రభావం

అయినాగానీ మెదడును అలసటకు గురిచేస్తుంది...

కాబట్టి నిద్ర వికల సేపు (మధ్యాహ్నం నిద్రకు ఇది ప్రధాన కారణం)

(1) porn video ల విశ్రావ చూడడం వల్ల

పురుషుల్లో 'ట్రస్టాస్టిరాన్' హార్మోను

స్త్రీలలో 'గోనాడ్ ట్రాస్టిన్' 'ఈస్ట్రోజెన్స్' అధికంగా ఉత్పత్తి

అయి రక్త ప్రవాహంలా కలవడం వల్ల శరీరం ఉత్తేజం పొంది

కొంత సమయానికి కండరాల అల్పివోయి నిద్ర అధికం అవుతుంది

వ్యక్తి గత జీవితాలను పరిశీలించుకొండి. త్రంగిక నిమంత్రణ లేక

చాలా సేపు సెక్స్ పోస్ట్ లో స్త్రీలు, పురుషులతో, పురుషులు.

స్త్రీలతో మాట్లాడుతూ సమయం వృథా చేసుకుంటున్నారు.

"

మీరు గుర్తుంచుకోండి త్రంగిక చర్చపై మీ జిణాచన

మీ జీవితం మొత్తాన్ని హరించి వీస్తుంది "

అధిక త్రంగిక జిణాచనల వలన దీర్ఘకాల ముఖ్యంగా

చదువు పైన మనసు నిలవదు — ఇది అత్యంత ప్రమాదం

నేడు రోజుండు ఎదుకోకుంట్లు ప్రధాన సమస్యలా బాధి

" త్రంగిక నిమంత్రణ, అవగాహన మువకుల్లో తీరవోవడం "

(k) సరైన పని తీక పోయిన

దేహంలాగి కండారాలు చిగిం లా చేమనలసిన

పనులు చెమటపోయిన, దేహానికి అసలుపని కట్టించక పోయిన

నిర్ల అదికంగా వస్తుంది.

భిక్షుని నిమంత్రించడం

మన దేహానికి రోజునా అవసరాల కోసం కొంత మొత్తంలా

వట్టి అవసరం.

మనం తిసుకొనే భిక్షురంలా 80%. కాష్టప్రైట్ (అంటే స్లూకోడి)

మెదడి వినిమోగించుకుంటుంది.

నిరుద్ధులు రోజంత చదువుకుంటు వుండడం వల్ల వారికి స్లూకోడి

చాల అవసరం (రోజుకు తినే అన్నం పరిమాణం తగ్గించాలి -

దేహానికి మంచిది కాదు, స్లూకోడి కోసం చపోతే తినడం మంచిది)

మన దేహాన్ని ఎలా అలవాటు చేస్తే అలా మారుతుంది.

మీరు రోజుకు ఇసార్లు తింటే సరిపోతుంది 3వసారి తింటే

దేహం రెట్టిన కారుకొరి నిర్లకు ఉపక్రమిస్తుంది.

దేహ అవసరం కంటే ఎక్కువ తింటే నిద్రవస్తుంది, ఇది చరుచి
మీద ప్రభావం చూపుతుంది...

నిద్రపోయిన మత్తుగా వుండే మెదడు చదివినదానిని స్టోర్ చేసుకోవడం
లగా తక్కువ సామర్థ్యం ప్రదర్శిస్తుంది.

రోజు దిన స్వర్ణ ఇలా మార్పుకొండి..

→ ఉదయం: గంట సెపు వ్రామామం

(ఇందులగా 20 ని॥ పరుగు త్రామా)

(తేదా) వ్రామామం డిష్ లగా చేస్తే గంటనర 1:30 ని॥ కేటాయించాలి.

→ ఉదయం ఎంత భిక్ష అయిన

నానచెట్టిన / మెలకెత్తిన నిత్యనాట (తేదా) పాట తాగాలి

పండ్ల ద్వారా మాత్రమే భిక్ష తీర్చుకోవాలి

→ మధ్యాహ్నం కొద్ది మెత్తంగా అన్నం తిసుకోవాలి

మూసవరం కేవలం నెలకు ఇసార్లు తిసుకోవాలి..

→ రాత్రి కేవలం 3 చపాతలు (జొన్న రోట్టలు - 2 సరిపోతాయి)

విదైన కలి (పూరగామయ) తో తిసుకోవాలి...

→ రాత్రి తినే సమయం 7:30 ని॥ దాటకూడదు...

ఇలా ఒక వారం చోటలు మీరు అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా

దేశం అలవాటుపడి దీర్ఘంగా వుంటుంది

ఇది చదువుకు బిటంకం విరుద్ధం

మనదేశంలో ఎక్కడి అలవాటును వ్యామమం ద్వారా దూరం

చేయాలి అలాగే మార్గం మరచి లేదు.

→ రోజు మనం చదివే సమయం 10 గం|| కంటే అధికంగా ఉండాలి
నిద్రాసమయం 7 గం|| కంటే తక్కువ ఉండకూడదు.

→ నరైన మతాదులూ తినడం

వ్యామమం చేయడం

బిల్కహల్ మరియు పొగతగడానికి దూరంగా వుండడం

లక్ష్యం పట్ట పూర్తి భిక్షావిశ్వసం

విషయం పట్ల శ్రద్ధతోవల అనే కుతూహలం

మన చుట్టు వుండి వాతవరణం న భిక్షావిశ్వసం వుంచుకోవడం

అనేది ముఖ్య లక్ష్యం అత్యంత దగ్గర చేస్తాయి.

ఇవేం కష్టమైన పనికాదు. అన్ని చేయదగిన పనులే...

"బద్ధం" కూడా విషయం అంతే! జగత్తు...

మనకు ఒక సజ్జెట్టు రావడం లేదంటే కారణం...

దానిని అంత ప్రభావవంతంగా మనం చరచడం లేదని అర్థం...

అంతా కలిసి గౌరవించండి...

అంతంత ప్రేమగా దానిని దగ్గరకు తీసుకుండి

మీ ఆసక్తిని మార్చే శక్తి దానికి ఉందని గుర్తించండి...

దానిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి...

దీనిని విందుకు వస్తుంది అంటే వివరించండి...

సరైన ప్రణాళిక ప్రయత్నం లేకపోతే...

ఒకప్పుడు మీరు వంద శాతం చిమగలగిన సామర్థ్యం కలిగివుండి,

మీకు భుజం చేయడానికి పూర్తి స్థాయిలో సహాయం అందినప్పటికీ.

మీరు చేసే అతి చిన్న పాటలను వల్ల మొత్తం పూర్తి

ప్రయత్నమే విఫలం అయ్యే అవకాశం ఉంది....

మీరు చదివిన దానిని మీరు విప్పి చీల్చుకునే సమయం ఉండాలి...

ఎవరికి అయిన ఐక్యత ఉండాలి....

నాకే తెలుసు అన్న అసం విదీయతల

విదం అలవాటు చేసుకొండి

విశ్వానికి విశ్వా తెలుసుకోనే అవకాశం ఉంది.

విదం వల్ల నిజం తెలుస్తోంది అదా

విదా నిజం కావో తెలుస్తోంది

మొత్తానికి తెలుస్తుంది....

Time table:

ఉదయం: 4 am to 8 am } చదవాలి
5 pm to 10 pm }

మరికె సమయంగా సంగం చదువుకు కేటాయించండి

భవిష్యంగా చదవడం వల్ల 10 గంటలకు విశ్వా చదవవచ్చు.

హమరా గరిష్ స్ట్రక్టు

చదవల్సిన పుస్తకాల అస్థు (ప్రమాణాక్షరణవి) ఉన్నాయి

Time table ఉంది.

లే లేని చదువు.... ప్రతిభాతో మీకు జీవితమే లేదు....

ప్రపంచం మొత్తం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు....

అర్థరాత్రి నువ్వు చేసే పుస్తక పేజీల చతుష్టయే నా జీవితాన్ని

పూర్తిచేయి....

మీ.

రూజీత్ కేమ్, 7075167065.

ప్రేమలూ ఉన్న సభ్యులు అందరూ...

తమ వంతుగా హమారా గరిష్ సహమ నిధికి సహమం అందించండి.

ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు వివరైన వుంటే వారి సంపదనలూ

నుండి అతి తక్కువ భాగం విరాళంగా చెల్లించండి...

హమారా గరిష్ చెప్పట్టే అనేక కార్యక్రమాలూ మరు
భాగస్వాములు కండి.

కొత్త భారత్ నిరూపణలూ పాల్గొనండి.

మీ.

Ranjith. kaly

హామారా గరీబ్

ఎడ్యుకేషనల్ టెలిగ్రాం గ్రూప్



హామారా గరీబ్ జూలై ప్రోగ్రామ్

"బడి నంచి"



హమరా గతీక్ సూక్ సామగ్రి - ట్రాగుల

పెద పిల్లలకు పంపిణీ కార్తవ్యమం.

హమరా గతీక్ గృప్ సభ్యులకు నమస్కారం

ఈ విద్యా సంవత్సరం నేను చెప్పబల కూడా కొనసాగి స్థితిగా

అత్యంత పదతంత్రంగా ముగితున్న విద్యార్థులకు సూక్ కి

వెళ్ళడానికి కావలసిన సామగ్రి, సూక్ ట్రాగు మొదల వాటికి

100 మంది అత్యంత పెద విద్యార్థులను ఎంపికచేసి ఇవ్వడానికి

సిద్ధమైనాను..

అందుకు మీ సహకారం 'హమరా గతీక్ కు అవసరం'

మనం డబ్బు ఉన్నవారే అన్ని ఇస్తున్నాం...

నిరుపేదలు దుర్గతర దీనితం గడుపుతున్న ఎవరు పట్టించుకోవడం

లేదు ఒకవేళ ఎవరన్న విద్యన చేద్దాం అని అనుకున్న

నా ఒకటి వళ్ళ విమరుతుందని వదిలేస్తున్నాం.

ఇప్పుడు హమారా గరిష్ఠ వచ్చింది..

మీరు, నేను కలిసి మనం అమృతం..

నేను, మీరు చేతుల్లో పని, 'మనం' చేయగలదు..

మనం అందరం కలిస్తే 100 మంది భూజలకు ఎడి సంచితం
పాటు వారి అవసరాలు తీర్చగలం

అత్యంత పేదలు మన పిల్లల లాంటి వారే...

వారు నిత్యముడు, చెల్ల విందుకు కాదు.

100 రూపాయల పట్టి చాక్లెట్ లు తినే పిల్లలు ఉన్న

ఈ దేశంలా సరైన అన్నం లేక పస్తలు వుండే జనాభా

ఉన్నారు... వారికి పసిగట్టడం అంత సులభం కాదు...

—చరిత్రామౌ నేమయిందో మీరేం పట్టుకు పోతారని నేను

మీతో వేదాంతం మాట్లాడం లేదు..సార్...

ప్రతిక ఉండగా మీరు వింటేమాత్రా చెప్తున్నాను...

బ్రతికి వుండగా తల్లీకో, తండ్రికో ఇంత నల అన్నం
కూడా పెట్టని వారు...

తండ్రికి పెట్టని యి కౌడులే ని తండ్రి చనిపోతే
మేకలు, గొర్రు, క్రొళ్ళ కొసి మందికి కడుపు నిండ పెట్టమని
చెప్పే గొప్ప నితి గల సమాజంలాగా బ్రతుకు తున్నాం మనమంతా...

మీరు చనిపోతే విమళతుంది సార్
మహా అయితే మీ గౌరవ మీద మీ తత వోట్ లాగా
వుండిపోతారు... అది కూడా మహా అయితే బిక్క తరం...
నిన్ను వివరు గుర్తు తెచ్చుకోదు... ని చరిత్ర అంతటితగా
అంతమయి పోతుంది.

మీరల గౌరవ వోట్ లాగా ఉండడానికి నీను ఇష్టపడను
సార్

చిద్ది చిద్ది కి విగ్రహం లాగా నిలబడండి...

దేశం కోసం పని చేయండి...

దేశం మీకు వింతో ఇస్తుంది...

మీకు చరిత్రను సమకూరుస్తుంది.

మీ అందరి (7000 సభ్యులను) నేను బహుశా

కోరుతున్నాను

మీ రందరూ కలస్తే 100 ప్రాగులు, 100 జీవితాలవుతాయి..

మీరు ఇవ్వకపోయిన నేను మాత్రం బహుశా ఘోరాలకు

ప్రాగు తోడుగుతును....

మిగతా 99 మందికి ప్రాగులు కొనిచ్చే స్థాయిలో

ఎదుగుతాడు..

విమా మీ సహమం వల్లే బహు అబ్బుల్ కలాం

తమారవుతాడేమో...

దాదాళంగా విరాళం సమర్పించండి..

కూలిన నాగరికతమీద నేను దేశాన్ని నిర్మిస్తాను సార్...

నేను ముందుకు వస్తాను,,

మీరు అడ్డుకొని వుండకండి...

హమరా గరిష్ సహమ నిధి కి మీరు తోచిన సహమం

5 రూ॥ నుండి ఎంతైనా చేయండి... మీరు చేసే సహమం.

సహమం మరో రూపంగా మిమల్నీ చేరుతుంది

దేశ నిర్మాణం లా మనం విందుకు భోగం కావాలి...
అత్యంత పేద చిన్నది మొహంలా మనం దనందం విందుకు చూడాలి..

బ్రాగులు అంటే ఏదో ఫోటోలకు ఫోజు ఇవ్వడానికి కాదు...

నేను గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి కాదు...

మనం బహుశా, కొన్ని గోతుండి కనీసం 80 (OR) 90
వరకైనా వ్యయంగా ఉండి ప్రాండెడ్ బ్రాగు ఇద్దం సార్

సూక్ష్మ బ్రాగు క్లిక్ లా ఉండి అంతలు

మీరు తోచిన సహమం

Google pay
phone pe
paytm

7075 16 7065

కి అందజేయండి

(OR)

తెలుగుల గ్రామీణ బ్యాంక్

A/c NO: 7901 78830 37

IFSC : SBI NO RRD CGB కి

Name: RANJITH. K.

1. సూక్ష్మ బ్రాగు

2. టిఫిన్ బాక్స్

3. బక్ జేత చెప్పులు

4. బక్ గొడుగు

5. వాటర్ బాటిల్

6. కంపౌస్ బాక్స్

7. 10 నోట్ బుక్స్

8. 10 పెన్నులు

9. 10 పెన్సిల్స్.

మీరు ఇచ్చే సహమం మీరు ఇచ్చి ఎరుగని

మీరు చేసే అత్యంత పాపం మీరు చేసే అత్యంత పాపం

(send)

డిజిటల్ చేయండి.

మీ.

Hamaary Gareeb
Ranjith Reddy

హమారా గరీబ్ టెలిగ్రాం గ్రూప్

అత్యంత నిరుపేద విద్యార్థులకి
స్కూల్ బ్యాగ్ కిట్

ఇది సహాయం కాదు.
మన అందరి బాధ్యత.

- 1) స్కూల్ బ్యాగ్
- 2) టిఫిన్ బాక్స్
- 3) గొడుగు
- 4) చెప్పులు
- 5) వాటర్ బాటిల్
- 6) కంపాక్ట్ బాక్స్
- 7) 10 నోట్ బుక్స్
- 8) పెన్స్
- 9) పెన్సిల్స్

మీరు సంపాదించిన
దానిలో అత్యంత
పరిగణలోకి తీసుకొని
అమౌంట్ ని సహాయం
అందించండి.

paytm



Google pay



Phonepe

7075 16 7065

(OR)

TELANGANA GRAMEENA BANK

A/C NO: 7901 78830 37

IFSC CODE: SBINORRDCGB

NAME: RANJITH K

పేద పిల్లలకి హమారా గర్రిబ్ స్కూల్ బ్యాగ్ కిట్

